



Ovengebakken oreganokip

met geroosterde groenten en yoghurt-sumakdip



30-40min



2 personen

Niet alleen de kleurrijke ovengroenten met zoete aardappel, bloemkool en wortel zijn een showstopper. Maar ook de sappige citroen-oreganokippendijen mogen er zijn. En als frisse toets nog een romige yoghurt-dip met sumak - dit gerecht schreeuwt nu al om herhaling!

Wat je van ons krijgt

- 10g verse kruidenmix: munt & oregano
- 1 teen knoflook
- 1 rode ui
- 1 zoete aardappel
- 1 wortel
- 1 bloemkool
- 1 zakje shoarmakruiden
- 3 kippendijfilets
- 1 kuipje yoghurt⁷
- 1 zakje sumak

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

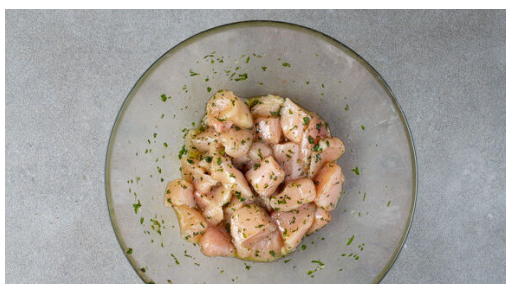
Voedingswaarde per portie

calorieën 635kcal, vet 33.1g, koolhydraten 33.4g, eiwit 45.6g



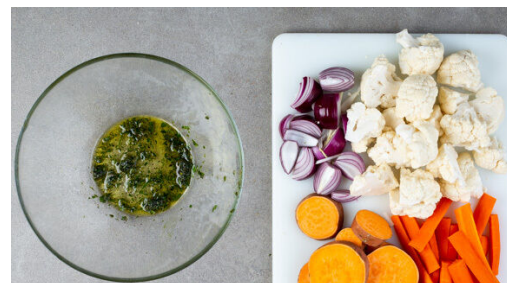
1. Smaakmakers voorbereiden

Verwarm de oven voor op 245°C (225°C hetelucht). Pluk de **oreganoblaadjes** en hak ze fijn. Kneus de **knoflook incl. schil** met de vlakke kant van een mes.



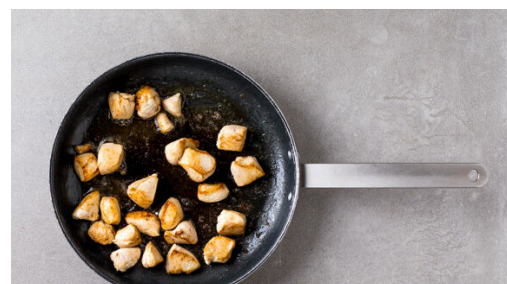
4. Kip voorbereiden

Dep de **kip** droog en snijd in stukjes. Meng de **kipstukjes** met de **oregano-olie**.



2. Groenten snijden

Meng de **helft van de oregano** in een grote kom met 1el olijfolie en een snuf zout en peper. Pel en snijd de **ui** in partjes. Schil de **zoete aardappel incl. schil** en snijd hem in schijven. Schil of schrob de **wortel** en snijd hem in staafjes. Snijd hapklare roosjes van de **bloemkool**.



5. Kip bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1tl olijfolie en bak de **kip** in 3-4min rondom goudbruin. Leg de **kip** op de bakplaat met de **groenten** en rooster in de laatste 6-8min mee tot het **vlees** gaar is. Neem de bakplaat uit de oven en besprenkel de **groenten** en de **kip** met 1el (wittewijn)azijn.



3. Groenten roosteren

Meng de **bloemkool, zoete aardappel, wortel** en **ui** met de **shoarmakruiden**, 1el olijfolie en een flinke snuf zout en peper. Verdeel de **groenten** en de **knoflook** over een bakplaat met bakpapier. Bak 25-30min in de oven tot de **groenten** gaar zijn. Verwijder de **knoflook** na 10min en laat afkoelen.



6. Dip maken

Pel en prak de **knoflook** met een vork en roer door de **yoghurt**. Breng de **dip** op smaak met zout, peper en **sumak**. Pluk de **muntblaadjes** en hak grof. Verdeel de **kip** en de **groenten** over borden en besprenkel met de **dip**. Bestrooi met de **munt**, de **rest van de oregano** en extra **sumak**.